

Wat doet alcohol met je lever?

Maag-Darm-Levercentrum



Belangrijk orgaan

De lever is een belangrijk orgaan dat afvalstoffen uit je lichaam verwijdt, zoals alcohol.

Als je alcohol drinkt, ruimt je lever dit op. Maar als je te veel alcohol drinkt, kan de lever dit niet meer opruimen. Daardoor kan je lever voor altijd beschadigd blijven.

Fasen van leverschade door alcohol

1. Leververvetting (steatose): vetopslag in levercellen, dit kan weer beter worden
2. Alcoholische hepatitis: ontsteking, dit is gevaarlijk
3. Levercirrose: onherstelbare littekens die niet meer weggaan, leverfalen mogelijk



Hoe herken je leverschade

- Geelzucht (gele huid/oogwit)
- Vermoeidheid (heel erg moe zijn) en zwakte
- Opgeblazen buik
- Gewichtsverlies, misselijkheid
- Plas heeft een donkere kleur
- Poep heeft een lichte kleur

Wie loopt veel risico?

- Mensen die veel of elke dag alcohol drinken
- Langdurig teveel drinken In combinatie met hepatitis of ongezonde voeding

Hoe voorkom je leverschade?

- Drink met mate: max. 1 glas per dag maar liever helemaal niet
- Neem alcoholvrije dagen
- Laat je lever rusten bij klachten
- Laat je regelmatig medisch controleren

Hulp nodig of wil je meer informatie?

- Neem contact op met je huisarts
- Bekijk de website van Jellinek/Trimbos instituut
- Of neem contact op met Anonieme Alcolisten (AA)

Let op:

Veel mensen merken niet als het slecht gaat met hun lever. Zodra ze klachten krijgen, zijn er vaak al leverproblemen. Geen of weinig alcohol drinken en gezonde voeding helpen om je lever gezond te houden.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.